

(Free read ebook) Natrlich Schlank ohne Stress (Ein Bio Ritter Ratgeber)

Natrlich Schlank ohne Stress (Ein Bio Ritter Ratgeber)

Von Angelika Stein

ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation - Verkaufsrang: #808847 in BcherVerffentlicht am: 2006-06-15Einband:
Taschenbuch194 Seiten | File size: 43.Mb

Von Angelika Stein : Natrlich Schlank ohne Stress (Ein Bio Ritter Ratgeber) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Natrlich Schlank ohne Stress (Ein Bio Ritter Ratgeber):

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen70 von 77 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Natrlich schlank ohne Stress? - Aber natrlichVon OdemEigentlich knnte man es ja wissen. 95% aller Diten sind zum Scheitern verurteilt. Trotzdem feiert der Markt der Ditratgeber einen ungebrochenen Boom.Das Geheimnis, 'wie es geht', wissen wir eigentlich auch. Dauerhaft schlank wird man durch angemessenes Essen. Und wenn man angemessen, also richtig, isst und sich zuztlich noch bewegt, kann eigentlich gar nichts schief gehen.Warum also, fragt man sich, macht man es also nicht richtig? Doch wohl, weil wir uns ndern mten. Uns von liebgewonnenen Gewohnheiten trennen. Das, so scheint es, fillt schwer.Und jetzt kommt Angelika Stein daher mit einem Buch, das verspricht natrlich schlank zu werden, vllig ohne Stress. Irgendwie versprechen das doch so viele andere Ratgeber auch. Was macht dann dieses Buch besonders oder anders?Zuerst: Es ist ein kluges Buch. Nicht weil es Zusammenhngne verstdlich und verlsslich darstellt, sondern weil es dem Leser zumutet, klug zu sein. Es ist kein 'ich

nehm Dich an die Hand' ' Buch. Das Buch verzichtet darauf Patentrezepte zu liefern an die man sich zu halten hat. Es bietet Möglichkeiten an. Man kann aus dem Buch lernen Abnehmen als positive Veränderung im Leben zu begreifen. Nicht etwas, das Angst macht. Und es macht nicht weniger Essen zum zentralen Thema, sondern den bewuten und unverkrampften Umgang mit dem Essen. Essen soll genussvoll sein und bleiben. Essen ist dann besonders genussvoll, wenn es in uns keine Schuldgefühle mehr erzeugt. Essen ist nicht Feind, sondern Freund. Abnehmen fngt zudem im Kopf an und der Kopf wird immer wieder bemüht, etwa wenn es darum geht, das Unterbewusstsein zum Verbändeten zu machen. Angelika Stein geht davon aus, dass man nur Gewicht loslassen kann, wenn man sich so akzeptiert, wie man jetzt ist. Die Akzeptanz ist es dann, die die Kraft freisetzt, Veränderungen, auch des Gewichtes, in Gang zu bringen. Soweit ein teilweiser inhaltlicher Ausblick, was man zu erwarten hat, wenn man sich mit Angelika Steins Programm beschäftigt. Das Buch selber ist flssig geschrieben und sauber recherchiert. Dadurch, dass es nie mit erhobenem Zeigefinger kommt, nie dogmatisch-engstirnig wird und immer versteht auf neue Aspekte aufmerksam zu machen, macht es groen Spass darin zu schmökern und sich seine Ratschläge und Anregungen zu holen. Der Erfolg wird sich einstellen. Auch ohne Versprechungen wie x Kilo in 4 Wochen. Dafür ist das Buch nicht geschrieben. Aber wer sein Übergewicht als langfristiges Projekt angehen will, kann mit diesem Programm Erfolge haben. 5 von 8 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Kein Dittbuch. Wertvolle Tipps humorvoll und leicht umsetzbar beschrieben. Kein Dittbuch, sondern Anregungen zur sanften Veränderung von Lebens- und Essgewohnheiten.

Kurzbeschreibung Nein, nicht schon wieder eine neue hochgelobte Ditt, sondern ein Ratgeber, der jedem, der auf der Suche nach einer wirklich hilfreichen Abnehmstrategie ist, den richtigen Weg weist. Lebe-leicht bedeutet hier nicht nur: Leben ohne Übergewicht. Es bedeutet auch: Leben ohne Selbstvorwürfe, ohne Verbote, ohne Verzicht, ohne Dittfrust und Jo-Jo-Effekt. Dieser BIO Ritter Ratgeber zeigt, wie jeder seinen ganz individuellen Ernährungsplan finden kann. Aber auch der seelische Faktor wird nicht vernachlässigt. Zum Kapitel -Schlank im Kopf- erfahren Sie, wie sich das dicke Selbstbild durch ein schlankes ersetzen lässt. Das Kapitel -Wie Sie ein optimaler Fettverbrenner werden- verrät, wie Sie Ihren Stoffwechsel auf Hochtouren bringen, damit die Pfunde schmelzen. Das Schöne dabei: Jeder entscheidet intuitiv, welche Strategie für ihn richtig ist. Niemandem wird etwas aufgezwungen. Was dieses Erfolgsprogramm außerdem noch wesentlich von anderen Ratgebern unterscheidet: Es zeigt nicht nur, was man tun kann, um seine Ziele zu erreichen, sondern auch, wie man es schafft. Eine unentbehrliche Hilfe auch für all jene, die einfach nur gesünder leben, sich gesünder ernähren wollen. Vergessen Sie einfach all den Wahnsinn, der um sich greift, wenn es ums Schlankwerden geht. Dieses Buch ermutigt Sie, nicht mehr auf andere zu vertrauen: Ihr Körper weiß ganz genau, wie Sie schlank werden können - und bleiben. Er weiß, was Sie essen sollen. Er weiß, wie viel Bewegung Sie brauchen. Dieser Ratgeber hat die richtigen Tipps für Menschen, die nicht mehr an leere Versprechungen der Ditt-Industrie glauben wollen, die ihr Wohlergehen wieder in die eigene Hand nehmen und sich nicht damit abfinden wollen, dass minderwertige Lebensmittel ihre Gesundheit untergraben. Es ist für Menschen, die glauben, dass man mit Lust essen und trotzdem schlank werden und bleiben kann. Und es ist für Menschen, die erfahren wollen, wie glücklich es macht, wenn man etwas anpackt und es dann wirklich schafft! Reich bebildert.